



# 5月栄養科だよ！



爽やかな5月晴れが続き、過ごしやすい季節がやってきました！

令和6年5月1日発行  
第369号 栄養科



## ～4月の行事食の紹介～



4月1日に『花見御膳』を提供しました！旬の食材を取り入れながら、豪華なお膳に仕上がりました。患者様からは、「彩りも綺麗で春を感じることができた」など大好評でした！



北福島医療センターInstagramやってます♪  
栄養科では行事食や普段のお食事の投稿をしています。  
是非ご覧ください！



## 今月は、「脂質」について学んでいきましょう！

脂質を構成する脂肪酸は大きく分けて2種類あります。そのうちの1つが**飽和脂肪酸**といい、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす脂質と言われ、肉の脂身や菓子類、加工食品などの**動物性食品**に多く含まれています。もう1つは**不飽和脂肪酸**といい、中性脂肪やコレステロールを減らす脂質と言われ、青魚やオリーブオイル、野菜などの**植物性食品**に多く含まれています。

お菓子や揚げ物、加工食品などにも使われており、摂りすぎないように注意が必要です！



青魚に含まれる EPA や DHA は、脳の活性化や動脈硬化の予防にもなります！

## ！！食生活のちょっとした工夫で脂質をコントロールしましょう！！

- メインのおかずは肉・魚・卵・大豆製品からバランス良く食べる。
- 夜遅い時間に食事を食べると、摂取したカロリーを十分に消費できず体内に蓄積されてしまうため、就寝 3 時間前までに食事は済ませる。
- 揚げる・炒めるよりも、蒸す・煮るに調理法を変えることでカロリー減少につながる。
- 牛肉や豚肉はロースよりヒレを、鶏肉はももより胸肉などの脂質の少ない部位を選ぶ。
- 外食や惣菜は油が多くなりがちのため、揚げ物(天ぷら、フライ)の摂取頻度を控える。